

Les préférences motrices selon l'IMSC-Action Types dans la pratique du judo

Objectifs de la formation

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier les préférences motrices dans la pratique du judo

Contenu de formation

Module 1- Les Bases des préférences motrices et cognitives selon Action Types®

Identifier les processus liés aux préférences motrices :

1. Le sens du mouvement : histoire et sciences
2. Définition des préférences motrices (notion de singularité)
3. D'un point de vue biomécanique

Module 2- Les préférences motrices et sensorielles

Définir le protocole de détection :

1. La marche : les 2 stratégies de la marche
2. hanche motrice : associé & dissocié
3. Le profil moteur
4. Les attitudes : Horizontalité et verticalité
5. Oeil moteur et activation réticulée
6. Positionnement spatial : horizontalité et verticalité
7. Stratégie d'orientation et de déplacement : épaule motrice

Module 3- Les stratégies musculaires, articulaires et perceptives

Définir les stratégies et identifier les conséquences sur les profils :

1. Vision et perception
2. Vision centrale et vision périphérique
3. Les différentes stratégies musculaires
4. Les différentes stratégies articulaires